



Nouilles ramen aux crevettes

avec échalotes frites

15 minutes

Changer



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Crevettes
285 g | 570 g



Nouilles ramen
200 g | 400 g



Brocoli
227 g | 454 g



Sauce aux huîtres
végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Sauce aux prunes
¼ tasse | ½ tasse



Échalotes frites
28 g | 56 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les nouilles ramen et le brocoli

- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
-
- Couper le **brocoli** en bouchées.
 - Ajouter le **brocoli** et les **nouilles ramen** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
 - Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **nouilles** et le **brocoli**. Remettre les **nouilles** et le **brocoli** dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire les crevettes

- [Changer](#) | [Filets de saumon](#)
- Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire la sauce

- Ajouter la **sauce aux prunes** et la **sauce aux huîtres végétarienne**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** soient enrobées.

4



Terminer et servir

- [Changer](#) | [Filets de saumon](#)
- Dans la grande casserole contenant les **nouilles ramen** et le **brocoli**, ajouter les **crevettes**, l'**eau de cuisson réservée** et la **sauce**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **nouilles ramen aux crevettes** dans les bols.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire le saumon

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **crevettes**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**. Transférer le **saumon** dans une assiette.

6 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Garnir les **bols de ramen** du **saumon**.